Утверждено
Приказом директора

№ 73 от 23.11.2026 Е.А. Южакова

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов

для учащихся 7-11 лет

МАОУ Ильинская СОШ

2026-2027 учебный год

№ рец.	№ по порядку	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)	химический состав										
					Белки(г)	Жиры(г)	У (г)	Ca(г)	Mg(г)	A(мкг)	B 1 (г)	C (г)	E(г)	P (г)	Fe(г)
ПОНЕДЕЛЬНИК (1 неделя)															
Завтрак															
230	1	Каша манная молочная	205	209	6,22	6,6	31,24	136,8	20,4	40,2	0,078	1,38	0,52	122,4	0,462
75	2	Сыр порционно	20	71,6	4,6	5,9	0	176,2	7	52	0,01	0,14	0,1	100	0,2
457	3	чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
573	4	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
544	5	Рожок слоеный со сгущенкой	80	140	3,41	3,5	23,75	11,4	5,08	21,2	0,04	0	0,53	27,8	0,37
		Итого завтрак	**535**	**528,6**	**16,73**	**16,4**	**78,79**	**329,5**	**36,68**	**113,4**	**0,128**	**1,52**	**1,15**	**257,9**	**1,852**
Обед															
16	1	Салат из соленых огурцов с луком	80	54,4	0,64	4,8	2,08	18,4	10,4	0	0	2,48	2,16	22,4	0,48
128	2	Суп гороховый с картофелем	200	194	13,4	9,7	13,4	57,1	36,3	38	0,23	0,9	0,2	131	2,68
299	3	Рыба, тушеная в соусе с овощами	140	103	13,7	2,3	6,7	34	31	10	0,06	2	2,3	165	0,74
385	4	Рис отварной	150	219	3,7	5,4	38,8	7,2	26,5	27	0,03	0	0,3	81,6	0,02
495	5	Компот из смеси сухофруктов	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
573	6	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
574	7	Хлеб ржано- заварной	20	39	1,4	0,7	9								
		Итого обед	820	763,4	35,74	23,3	104,58	136,8	118,6	75	0,33	5,58	5,36	419,2	4,61
		Итого за день	**1355**	**1292**	**52,47**	**39,7**	**183,37**	**466,3**	**155,28**	**188,4**	**0,458**	**7,1**	**6,51**	**677,1**	**6,462**

ВТОРНИК (1 неделя)

Завтрак

279	1	Запеканка из творога со сгущ молоком	220	438	32,5	20,1	31,2	20	328,1	46,3	132,5	0,17	2,5	438,7	3,08
545	2	Сдоба Выборгская с нач.	80	224	5,46	5,6	38	18,26	8,13	33,86	0,07	0	0,8	44,53	0,59
464	3	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
69	4	Масло сливочное	10	74,8	0,05	7,25	0,8	1,2	0	0,075	0	0	0,22	1,9	0,02
573	5	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
		Итого завтрак	**540**	**869,8**	**41,71**	**34,45**	**95,9**	**93,76**	**342,53**	**89,735**	**132,59**	**0,47**	**3,52**	**523,43**	**3,76**

Обед

132/143	1	Суп-пюре из картофеля с гренками (30 г)	230	240,7	8,2	5,2	41	108	38	30	0,1	6,9	0,8	148,9	1,5
207	2	Каша перловая рассыпчатая	150	186,45	2,97	4,46	31,2	20,55	19,05	22,8	0,042	0	0,6	155,4	0,88
321	3	Мясо тушенное	100	219	16	15	5	18	28	0	0,06	1,6	1,42	173	2,6
49	4	Винегрет с капустой морской	80	100,8	7,2	5,6	5,36	24	25,6	0	0,072	4,48	3,04	84,8	0,84
494	5	Компот из плодов или ягод сушеных	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
573	6	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
574	7	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9								
		Итого обед	**810**	**939,95**	**38,67**	**31,36**	**126,16**	**190,65**	**125,05**	**52,8**	**0,284**	**13,18**	**6,26**	**581,3**	**6,51**
		Итого за день	**1350**	**1809,75**	**80,38**	**65,81**	**222,06**	**284,41**	**467,58**	**142,535**	**132,874**	**13,65**	**9,78**	**1104,73**	**10,27**

СРЕДА (1 неделя)

Завтрак

6															
259	1	Макароны отварные с сыром	200	280	12	10	35,3	224	21	73	0,07	0,2	1	179	1,4
69	2	Масло сливочное	10	74,8	0,05	7,25	0,8	1,2	0	0,075	0	0	0,22	1,9	0,02
462	3	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0	91,1	0,65
573	4	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
501	5	Сок (овощной,фруктовый, ягодный)	200	86	1	0,2	20,2	14	8	8,6	0,04	0	0,5	27,2	0,67
		Итого завтрак	**640**	**604,8**	**18,65**	**20,65**	**84,6**	**350,5**	**51,3**	**100,675**	**0,14**	**0,9**	**1,72**	**299,2**	**2,74**

Обед

124	1	Суп картофельный с фрикадельками	200	136	7,4	6,5	11,9	22,88	30,5	5,7	0,11	8,4	1,2	117	1,81
325	2	АЗУ	100	184	13,3	12,7	4,0	15,0	17,0	0,0	0,03	1,4	2,2	110,0	1,9
202	3	Каша гречневая рассыпчатая	150	242,2	8,5	6	37,7	16	134,56	23	0,2	0	0,6	22,35	4,52
507	4	Напиток с витаминами "Витошка"	200	80	0	0	19	0	0	0,12	0,3	20	2,34	0	0
573	5	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
574	6	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9								
		Итого обед	**700**	**751,2**	**32,9**	**26,2**	**96,1**	**53,88**	**182,06**	**28,82**	**0,64**	**29,8**	**6,34**	**249,35**	**8,22**
		Итого за день	**1340**	**1356**	**51,55**	**46,85**	**180,7**	**404,38**	**233,36**	**129,495**	**0,78**	**30,7**	**8,06**	**548,55**	**10,96**

ЧЕТВЕРГ (1 неделя)

Завтрак

268	1	Омлет натуральный	200	320	17,23	26,15	4,3	153,8	24,6	381,5	0,07	0,6	1,5	298	3,2
72	2	Бутербюрод с джемом или повидлом	45	134	1,6	3,8	23,4	8	4	20	0,02	0,1	0,3	16	0,5
460	3	Чай с молоком	200	64	1,6	1,3	11,5	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87
573	4	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
82	5	Фрукты свежие	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого завтрак	**575**	**632**	**23,13**	**31,95**	**63,5**	**237**	**48,1**	**411**	**0,14**	**8**	**2**	**370,9**	**6,78**

Обед

100	1	Рассольник ленинградский	200	87,6	2,08	8,72	10,6	13,4	20,4	0	0,07	5,7	1,88	48,8	0,68
256	2	Макаронные изделия отварные	200	254	7,4	0,6	39,4	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1,1	60,5	1,44
366/408	3	Бевстроганов из куры с соусом 90/50	150	270	21,1	20,04	1,29	55,18	19,6	64,82	0,043	1,39	0,107	156,11	1,44
15	4	Салат из свежих огурцов с луком	80	54,4	0,64	4,8	2,08	14,4	10,4	0	0,024	3,36	2,16	26,4	0,424
484	5	Кисель плодово-ягодный	200	60	0	0	15	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
573	6	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
574	7	Хлеб ржано- заварной	20	39	1,4	0,7	9								
		Итого обед	**880**	**835**	**34,92**	**35,16**	**91,87**	**104,78**	**62,2**	**110,62**	**0,207**	**10,45**	**5,247**	**297,61**	**4,004**
		Итого за день		**1467,00**	**58,05**	**67,11**	**155,37**	**341,78**	**110,30**	**521,62**	**0,35**	**18,45**	**7,25**	**668,51**	**10,78**

ПЯТНИЦА (1 неделя)

Завтрак

232	1	Каша пшенная молочная жидкая	205	234,6	7,46	6,64	36,26	139,4	37,8	39	0,144	1,7	0,76	194,4	1,89
69	2	Масло сливочное	10	74,8	0,05	7,25	0,8	1,2	0	0,075	0	0	0,22	1,9	0,02
	3	Биойогурт с фруктово-ягодным наполнителем	125	91,67	3,75	3,75	28,5								
464	4	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
573	5	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
		Итого завтрак	**570**	**534,07**	**14,96**	**19,14**	**91,46**	**194,9**	**44,1**	**48,575**	**0,164**	**2**	**0,98**	**234,6**	**1,98**

Обед

95	1	Борщ с капустой и картофелем	200	60	1,48	3,54	5,56	29,4	18,6	0	0,034	6,5	1,88	39,2	0,882
389	2	Пюре их гороха	150	195	16,5	1,2	29,7	69,3	65,3	0	0,4	0	0,4	162,7	5,2
339/420	3	Котлета из говядины с соусом(90/50)	140	340,2	24,64	51,72	21	50,9	37,3	79,8	0,16	0,9	1,5	127,1	1,81
504	4	Кисель с витаминами Витошка	200	95	0	0	24	0	0	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0
573	5	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
574	6	Хлеб ржано- заварной	20	39	1,4	0,7	9								
		Итого обед	**740**	**799,2**	**46,32**	**57,46**	**103,76**	**149,6**	**121,2**	**79,93**	**0,894**	**27,5**	**6,13**	**329**	**7,892**
		Итого за день		**1333,27**	**61,28**	**76,60**	**195,22**	**344,50**	**165,30**	**128,51**	**1,06**	**29,50**	**7,11**	**563,60**	**9,87**
		завтрак		3169,27	115,18	122,59	414,25	1205,66	522,71	763,39	133,16	12,89	9,37	1686,03	17,11
		обед		3969,15	172,9	171,53	511,49	849,41	541,81	372,845	2,165	81,83	25,697	1756,46	29,366

ПОНЕДЕЛЬНИК (2 неделя)

Завтрак

236	1	Каша рисовая молочная	205	214	5,6	6,8	32,6	147,4	31,6	42,6	0,06	1,5	0,2	152,4	0,17
69	2	Масло сливочное	10	74,8	0,05	7,25	0,8	1,2	0	0,075	0	0	0,22	1,9	0,02
75	3	Сыр порционно	25	89,5	5,75	7,38	0	220,25	8,75	65	0,0125	0,175	0,125	125	0,25
457	4	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	5	Пирожное "Чоко-Пай"	30	124	1,3	5,4	18,9								
573	6	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
		Итого завтрак	**500**	**610,3**	**15,2**	**27,23**	**76,1**	**373,95**	**44,55**	**107,675**	**0,0725**	**1,675**	**0,545**	**287**	**1,26**

Обед

104	1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	136	7,4	6,48	11,9	22,9	30,48	5,67	0,08	8,4	1,2	117	1,76
25	2	Салат из моркови с зеленым горошком	80	68,8	1,52	4,88	4,64	18,4	22,4	0	0,048	1,44	2,32	40,8	0,5
356/408	3	Печеньговяжья, по страгановски тушеная в соусе 100/50	150	243	20,24	14,07	8,81	49	20,3	4933	0,81	4,05	2,4	287,6	6,58
202	4	Каша гречневая рассыпчатая	200	242,2	8,5	6,78	37,7	16	134,5	23	0,2	0	0,6	202,4	4,5
496	5	Напиток с витаминами(Шиповник)	200	78	0,67	0,27	18,3	11,9	3,2	0	0,01	80	8	269,9	6
573	6	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
574	7	Хлеб ржано- заварной	20	39	1,4	0,7	9								
		Итого обед	**880**	**877**	**42,03**	**33,48**	**104,85**	**118,2**	**210,88**	**4961,67**	**1,148**	**93,89**	**14,52**	**917,7**	**19,34**
		Итого за день	**1380,00**	**1487,30**	**57,23**	**60,71**	**180,95**	**492,15**	**255,43**	**5069,35**	**1,22**	**95,57**	**15,07**	**1204,70**	**20,60**

Вторник (2 неделя)

Завтрак															
279	1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220	388	31,8	15,4	30	306	11	104	1,16	0	1,2	424	1,5
545	2	Плюшка Новомосковская	80	224	5,46	5,6	38	18,26	8,13	33,86	0,07	0	0,8	44,53	0,59
460	3	Чай с молоком	200	64	1,6	1,3	11,5	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87
573	4	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	6	Фрукты свежие	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого завтрак	**630**	**790**	**41,56**	**23**	**103,8**	**399,46**	**38,63**	**147,36**	**1,28**	**7,3**	**2,2**	**525,43**	**5,17**
Обед															
26		Салат из свёклы отварной	80	73	1,12	4,88	5,08	27,2	16	0	0,016	6,16	2,16	31,2	1,04
122	1	Суп с рыбными консервами	200	144	7,44	9,12	8,04	24,4	25,8	12	0,06	4,6	0,18	117,2	0,814
256	2	Макаронные изделмя отварные	200	254	7,4	0,6	39,4	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1,1	60,5	1,44
350/408	3	Тефтели из говядины с рисом и соусом (100/50)	150	220	10,7	14,7	11,2	59,1	18,3	44,5	0,05	0,1	1,4	122,7	1,38
495	4	Компот из смеси сухофруктов	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
573	5	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
574	6	Хлеб ржано- заварной	20	39	1,4	0,7	9								
		Итого обед	**880**	**884**	**30,96**	**30,4**	**107,32**	**149,2**	**86,3**	**102,3**	**0,206**	**11,06**	**5,24**	**350,8**	**5,364**
		Итого за день	**1510,00**	**1674,00**	**72,52**	**53,40**	**211,12**	**548,66**	**124,93**	**249,66**	**1,49**	**18,36**	**7,44**	**876,23**	**10,53**

СРЕДА (2 неделя)

Завтрак

139	1	Суп молочный с макаронными изделиями	210	168,21	6,05	6,8	20,68	171,57	21,63	48,93	0,084	0,24	0,29	144,06	0,54
69	2	Масло сливочное	10	74,8	0,05	7,25	0,8	1,2	0	0,075	0	0	0,22	1,9	0,02
457	3	чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
75	4	Сыр порционно	15	53,7	3,48	4,42	0	132,15	5,25	39	0,006	0,105	0,075	75	0,15
573	5	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
82	5	Биойогурт с фруктово-ягодным наполнителем	125	91,67	3,75	3,75	28,5								
		Итого завтрак	**590**	**496,38**	**15,83**	**22,62**	**73,78**	**310,02**	**31,08**	**88,005**	**0,09**	**0,345**	**0,585**	**228,66**	**1,53**

Обед

316	1	Сельд с луком	100	150	9,1	9,3	3,5	52	25	10,1	0,03	2	2,8	160	0,88
95	2	Борщ с капустой и картофелем	200	60	1,48	3,54	5,56	29,4	18,6	0	0,034	6,4	1,9	39,2	0,88
328	3	Жаркое по-домашнему	200	388	18,8	14,3	25,8	31	54	24	0,18	15	0,6	209	3,36
494	4	Компот из плодов или ягод сушеных	200	72	0,3	0,01	17,5	16,4	4,3	0	0	0,1	0,1	10,7	0,9
573	5	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
574	6	Хлеб ржано- заварной	20	39	1,4	0,7	9								
		Итого обед	**750**	**779**	**33,38**	**28,15**	**75,86**	**128,8**	**101,9**	**34,1**	**0,244**	**23,5**	**5,4**	**418,9**	**6,02**

		Итого за день	**1340,00**	**1275,38**	**49,21**	**50,77**	**149,64**	**438,82**	**132,98**	**122,11**	**0,33**	**23,85**	**5,99**	**647,56**	**7,55**

ЧЕТВЕРГ (2 неделя)

Завтрак

232	1	Каша пшенная молочная	205	234,6	7,46	6,64	36,26	139,4	37,8	39	0,144	1,7	0,76	194,4	1,89
72	2	Бутерброд с джемом или повидлом	45	134	1,6	3,8	23,4	8	4	20	0,02	0,1	0,3	16	0,5
464	3	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
267	4	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	22	5	100	0,03	0	0,2	77	1,01
573	5	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
501	6	Сок (овощной,фруктовый, ягодный)	200	86	1	0,2	20,2	14	8	8,6	0,04	0	0,5	27,2	0,67
		Итого завтрак	**720**	**650,6**	**18,86**	**16,74**	**106,06**	**237,7**	**61,1**	**177,1**	**0,254**	**2,1**	**1,76**	**352,9**	**4,14**

Обед

116	1	Суп с макаронными изделиями	200	173	9,5	8,9	13,8	38	26,4	23,4	0,1	6,7	1,1	108,4	1,43
17	4	Салат из свежих помидоров	100	74	1	6,2	3,6	14	19	0	0,06	21	3,3	25	0,86
372/408	3	Котлеты из птицы припущенные(90/50)	140	398	28	25	15	68	34	102	0,14	1,2	1,8	256	2,82
377	4	Пюре картофельное	200	140	5,4	8	11,6	50	32	40	0,16	4,8	0,2	98	1,1
484	5	кисель из концентрата	200	60	0	0	15	3,4	0	0	0	0		5,8	0,02
573	6	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
574	7	Хлеб ржано- заварной	20	39	1,4	0,7	9								
		Итого обед	**890**	**954**	**47,6**	**49,1**	**82,5**	**173,4**	**111,4**	**165,4**	**0,46**	**33,7**	**6,4**	**493,2**	**6,23**
		Итого за день		**1604,60**	**66,46**	**65,84**	**188,56**	**411,10**	**172,50**	**342,50**	**0,71**	**35,80**	**8,16**	**846,10**	**10,37**

ПЯТНИЦА (2 неделя)

Завтрак

236	1	Каша рисовая молочная	200	214	5,6	6,8	32,6	147,4	31,6	42,6	0,06	1,5	0,2	152,4	0,17
75	2	Сыр	20	71,6	4,6	5,9	0	176,2	7	52	0,01	0,14	0,1	100	0,2
544	3	Слойка с конфетюром	80	140	3,41	3,5	23,75	11,4	5,08	21,2	0,04	0	0,53	27,8	0,37
462	4	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0	91,1	0,65
573	5	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	6	Биойогурт с фруктово-ягодным наполнителем	125	91,67	3,75	0,6	14,7								
		Итого завтрак	**655**	**681,27**	**22,96**	**20**	**99,35**	**446,3**	**65,98**	**134,8**	**0,14**	**2,34**	**0,83**	**371,3**	**1,39**

Обед

131/143	1	Суп-пюре из картофеля с гренками	230	189,5	7,12	5,02	28,97	133	45,6	67,5	0,19	8,7	0,8	177	1,7
28		Салат из свеклы с яблоками	80	81,6	0,8	4,8	8,8	22,4	12,8	0	0	5,04	2,16	23,2	1,26
385	2	Рис отварной	200	292	4,93	7,2	51,73	17,25	27,15	27	0,0315	0	0,285	83,7	0,72
303	3	Суфле рыбное с соусом	140	95,14	11,57	1,41	9	57,6	23,4	59,4	0,063	0,45	1,08	188,1	0,729
494	4	Компот из плодов или ягод сушенных	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
573	5	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
574	6	Хлеб ржано- заварной	20	39	1,4	0,7	9								
		Итого обед	**900**	**851,24**	**28,72**	**19,53**	**142,10**	**250,35**	**123,35**	**153,90**	**0,29**	**14,39**	**4,73**	**491,20**	**5,10**
		Итого за день	**1555**	**1532,51**	**51,68**	**39,53**	**241,45**	**696,65**	**189,33**	**288,70**	**0,43**	**16,73**	**5,56**	**862,50**	**6,49**
		завтрак		**3228,55**	**114,41**	**109,59**	**459,09**	**1767,43**	**241,34**	**654,94**	**1,84**	**13,76**	**5,92**	**1765,29**	**13,49**
		обед		**4345,24**	**182,69**	**160,66**	**512,63**	**819,95**	**633,83**	**5417,37**	**2,35**	**176,54**	**36,29**	**2671,80**	**42,05**

	Итого: завтраки с 1 по 5 день		**633,9**	**27**% от суточной нормы (2350ккал)*										
	Итого: завтраки с 6 по 10 день		**652,5**	**27.76**% от суточной нормы (2350ккал)*										
	Итого: обеды с 1 по 5 день		**790,2**	**33.62**% от суточной нормы (2350ккал)*										
	Итого: обеды с 6 по 10 день		**836,4**	**35.856**% от суточной нормы (2350ккал)*										
												Белки	Жиры	Углеводы
				Б/Ж/У (среднее за 10 дней) фактически за завтраки								23,00	23,16	88,28
				Б/Ж/У (среднее за 10 дней) фактически за обеды								34,96	32,62	102,23

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г № 32 " Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питантя населения"
СаНПиН 2.3/2.4.3590-20"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Для работы используется Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий,Пермь 2021 г

Примечание:
1. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды идр.) в период после 1 марта допускается использование после термической обработки.
2.Рыба в детском питании используется только морская
3. Проводится витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой (витамин С)
4.Используется хлеб, обогащенный микроэлементами.
5.Напиток с витаминами "Амилорос"
6.При приготовлении пищи используется соль йодированная.